

«СОГЛАСОВАНО»

Специалист по контролю  
должность  
за питанием Л.В. Сосян  
Ф.И. О.

31.08.2023

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 1 «Березка»  
от 31.08.2023 № 17

День **День 1**  
Сезон **Осенне – зимний**  
Категория **Ясли (1 – 3 лет)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
<b>186</b>	Каша ячневая молочная вязкая	154	6,22	5,54	29,29	194,99	0,09	0,12	0,37	110,19	0,68
<b>290</b>	Кофейный напиток на молоке	150	2,61	2,39	11,98	79,98	0,03	0,09	0,39	79,40	0,09
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	28	4,92	1,92	11,60	94,72	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	<b>ОБЕД</b>										
<b>55 1</b>	Борщ со сметаной с мясом	150	6,08	3,36	8,05	100,44	0,03	0,03	4,79	17,70	0,57
<b>216</b>	Макаронные изделия отварные	110	4,78	6,78	41,34	235,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>237</b>	Соус томатный	20	0,93	0,20	1,27	14,67	0,00	0,01	0,02	11,00	0,01
<b>100</b>	Котлета рубленая (говядина + кура)	50	10,85	6,20	1,29	127,68	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00
<b>296</b>	Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,15	22,58	86,04	0,00	0,03	0,09	18,84	0,39
<b>333</b>	Хлеб ржаной	40	0,52	2,72	15,92	80,40	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
<b>298</b>	Йогурт питьевой (снежок)	150	4,80	7,80	5,25	102,00	0,13	0,14	0,15	3,77	0,36
<b>256</b>	Печенье	16	1,89	1,20	11,98	66,74	0,00	0,00	0,00	0,51	0,03
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,6</b>	<b>38,26</b>	<b>160,55</b>	<b>1182,88</b>	<b>25,112</b>	<b>0,406</b>	<b>17,44</b>	<b>282,43</b>	<b>4,77</b>

День **День 2**  
Сезон **Осенне – зимний**  
Категория **Ясли (1 – 3 лет)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
<b>194</b>	Каша манная молочная жидкая	154	5,22	4,73	23,90	161,53	0,05	0,12	0,42	95,45	0,25
<b>18</b>	Какао с молоком	150	2,67	2,54	12,55	84,71	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
<b>2</b>	Бутерброд с маслом и сыром	32	6,02	5,03	14,92	167,00	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	<b>ОБЕД</b>										
<b>70</b>	Суп рыбный с рисом	150	3,40	3,55	8,31	78,25	0,05	0,03	2,75	8,99	0,44
<b>82</b>	Котлеты или биточки рыбные	50	6,83	8,06	6,86	111,54	0,09	0,07	23,30	29,65	0,66
<b>139</b>	Картофель отварной с маслом	110	1,88	2,32	18,67	101,16	0,143	0,077	22,858	12,10	1,045
<b>8</b>	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	40	4,21	0,90	4,10	67,15	0,01	0,02	8,66	23,53	0,30
<b>297</b>	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	150	0,12	0,14	15,90	63,31	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
<b>333</b>	Хлеб ржаной	40	0,52	2,72	15,92	80,40	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
<b>246</b>	Блины со сгущенным молоком	65	3,91	5,51	31,21	154,54	0,16	0,17	0,18	3,44	0,38
<b>306</b>	Кисель из концентрата "Валетек"	150	0,00	0,00	17,92	69,75	0,29	0,33	18,75	0,00	0,00
<b>36,11</b>	Фрукт (яблоко/ слива/ мандарин)	80	0,90	2,70	37,80	80,00	0,25	0,35	1,56	2,33	1,55
			<b>34,78</b>	<b>35,50</b>	<b>154,36</b>	<b>1219,34</b>	<b>0,76</b>	<b>0,9</b>	<b>34,87</b>	<b>273,33</b>	<b>5,12</b>

День            **День 3**  
 Сезон           **Осенне – зимний**  
 Категория      **Ясли (1 – 3 лет)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
<b>198</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	154	6,61	5,61	26,40	187,80	0,12	0,12	0,40	96,90	0,88
<b>290</b>	Кофейный напиток на молоке	150	2,61	2,39	11,98	79,98	0,03	0,09	0,39	79,40	0,09
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	28	4,92	1,92	11,60	94,72	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	<b>ОБЕД</b>										
<b>60</b>	Суп гороховый с мясом	150	3,48	4,90	12,22	99,04	0,00	0,00	9,90	0,00	0,00
<b>96</b>	Жаркое по-домашнему	120	12,38	12,11	11,08	204,54	0,00	0,00	14,72	0,00	0,00
<b>13</b>	Салат из свежих овощей	40	2,45	0,25	1,31	28,16	0,00	0,00	3,04	0,00	0,00
<b>296</b>	Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,15	22,58	86,04	0,00	0,03	0,09	18,84	0,39
<b>333</b>	Хлеб ржаной	40	0,52	2,72	15,92	80,40	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
<b>229</b>	Сырники из творога (1 вариант)	65	8,41	10,87	20,75	201,42	0,03	0,13	0,13	77,16	0,32
<b>32</b>	Йогурт	15	0,85	0,71	1,21	15,96	0,00	0,00	0,01	2,79	0,00
<b>301</b>	Напиток из шиповника	150	0,09	0,21	10,38	120,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,32</b>	<b>41,84</b>	<b>168,73</b>	<b>1198,81</b>	<b>0,29</b>	<b>0,8</b>	<b>30,10</b>	<b>494,22</b>	<b>4,52</b>

День            **День 4**  
 Сезон           **Осенне – зимний**  
 Категория      **Ясли (1 – 3 лет)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
<b>197</b>	Каша рисовая молочная жидкая	154	5,85	3,76	23,21	161,52	0,05	0,12	0,42	94,03	0,32
<b>286</b>	Чай сладкий	150	0,00	0,09	6,49	25,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>2</b>	Бутерброд с маслом и сыром	32	6,02	5,03	14,92	167,00	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	<b>ОБЕД</b>										
<b>64</b>	Суп крестьянский с крупой с мясом	150	6,84	4,55	8,45	109,86	0,03	0,03	4,80	16,83	0,39
<b>104</b>	Тефтели мясные в соусе	80	13,60	8,64	10,32	198,40	0,02	0,04	0,44	11,63	0,41
<b>175</b>	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,53	5,48	28,23	181,40	0,12	0,07	0,00	8,39	2,72
<b>41</b>	Компот из свежих яблок и изюмом	150	0,21	0,56	21,83	121,94	0,05	0,02	3,00	30,66	1,17
333	Хлеб ржаной	40	0,52	2,72	15,92	80,40	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
<b>252</b>	Оладьи с повидлом	65	4,73	4,25	23,61	156,24	0,162	0,208	0,578	38,382	0,442
<b>284</b>	Молоко кипяченое	150	4,80	4,35	7,05	90,00	0,05	0,18	0,78	158,40	0,14
<b>36,11</b>	Фрукт(яблоко/ слива/ мандарин)	80	0,90	2,70	37,80	80,00	0,25	0,35	1,56	2,33	1,55
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48</b>	<b>42,13</b>	<b>197,83</b>	<b>1372,29</b>	<b>0,562</b>	<b>0,718</b>	<b>14,818</b>	<b>364,842</b>	<b>7,912</b>

День            **День 5**  
 Сезон           **Осенне – зимний**  
 Категория      **Ясли (1 – 3 лет)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
<b>77</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,48	3,55	13,09	98,23	0,03	0,09	0,39	81,36	0,24
<b>18</b>	Какао с молоком	150	2,67	2,54	12,55	84,71	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	28	4,92	1,92	11,60	94,72	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	<b>ОБЕД</b>										
<b>71</b>	Бульон куриный прозрачный	150	4,07	2,73	1,64	53,45	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00
<b>127</b>	Куры отварные	50	10,50	12,50	0,22	145,00	0,03	0,07	0,48	10,27	0,99
<b>141</b>	Картофельное пюре	120	6,83	2,86	17,66	143,93	0,10	0,08	8,32	28,50	0,83
<b>64</b>	Салат из свеклы с сыром на растительным масле	40	6,01	3,15	3,57	80,91	0,08	0,09	0,05	11,25	0,20
<b>296</b>	Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,15	22,58	86,04	0,00	0,03	0,09	18,84	0,39
<b>333</b>	Хлеб ржаной	40	0,52	2,72	15,92	80,40	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
<b>276</b>	Булочка домашняя с изюмом	50	5,72	3,89	34,27	198,42	0,05	0,02	0,00	7,60	0,41
<b>286</b>	Чай сладкий	150	0,00	0,09	6,49	25,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>89</b>	Конфета	18	6,30	0,94	9,99	97,90	0,01	0,02	0,00	0,05	0,08
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51,02</b>	<b>37,04</b>	<b>149,58</b>	<b>1189,24</b>	<b>0,35</b>	<b>0,44</b>	<b>9,73</b>	<b>258,96</b>	<b>5,66</b>

День **День 6**  
 Сезон **Осенне – зимний**  
 Категория **Ясли (1 – 3 лет)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
<b>194</b>	Каша манная молочная жидкая	154	5,22	4,73	23,90	161,53	0,05	0,12	0,42	95,45	0,25
<b>290</b>	Кофейный напиток на молоке	150	2,61	2,39	11,98	79,98	0,03	0,09	0,39	79,40	0,09
<b>256</b>	Печенье	16	1,89	1,20	11,98	66,74	0,00	0,00	0,00	0,51	0,03
	<b>ОБЕД</b>										
<b>67</b>	Свекольник со сметаной с мясом	150	6,84	4,20	9,92	115,21	0,03	0,03	3,00	20,09	0,84
<b>97</b>	Котлеты мясная	50	9,40	6,28	4,55	126,32	0,02	0,02	0,14	16,29	0,18
<b>216</b>	Макаронные изделия отварные	110	4,78	6,78	41,34	235,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>237</b>	Соус томатный	20	0,93	0,20	1,27	14,67	0,00	0,01	0,02	0,51	0,00
<b>297</b>	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	150	0,12	0,14	15,90	63,31	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
<b>333</b>	Хлеб ржаной	40	0,52	2,72	15,92	80,40	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
<b>280</b>	Оладьи с молоком сгущенным	65	6,83	5,05	29,61	143,93	0,10	0,08	8,32	28,50	0,83
<b>286</b>	Чай сладкий	150	0,00	0,09	6,49	25,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,30</b>	<b>2,19</b>	<b>187,02</b>	<b>1246,67</b>	<b>0,382</b>	<b>0,436</b>	<b>41,71</b>	<b>308,44</b>	<b>5,19</b>

День **День 7**  
 Сезон **Осенне – зимний**  
 Категория **Ясли (1 – 3 лет)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
<b>185</b>	Каша гречневая молочная вязкая	154	6,70	6,81	27,80	199,83	0,15	0,17	0,39	91,91	2,56
<b>18</b>	Какао с молоком	150	2,67	2,54	12,55	84,71	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
<b>2</b>	Бутерброд с маслом и сыром	32	6,02	5,03	14,92	167,00	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	<b>ОБЕД</b>										
<b>599</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	150	4,29	4,27	16,34	128,31	0,06	0,03	3,96	8,22	0,51
<b>82</b>	Котлеты или биточки рыбные	50	6,83	8,06	6,86	111,54	0,09	0,07	23,30	29,65	0,66
<b>139</b>	Картофель отварной с маслом	110	1,88	2,32	18,67	101,16	0,143	0,077	22,858	12,10	1,045
<b>296</b>	Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,15	22,58	86,04	0,00	0,03	0,09	18,84	0,39
<b>333</b>	Хлеб ржаной	40	0,52	2,72	15,92	80,40	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
<b>246</b>	Блины с повидлом	65	5,46	4,60	22,29	158,61	0,16	0,17	0,18	3,44	0,38
<b>301</b>	Напиток из шиповника	150	0,09	0,21	10,38	120,75	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>36,11</b>	Фрукт(яблоко/слива/мандарин)	80	0,90	2,70	37,80	80,00	0,25	0,35	1,56	2,33	1,55
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36,17</b>	<b>39,41</b>	<b>206,11</b>	<b>1289,08</b>	<b>0,61</b>	<b>0,62</b>	<b>37,23</b>	<b>265,78</b>	<b>8,54</b>

День            **День 8**  
 Сезон           **Осенне – зимний**  
 Категория      **Ясли (1 – 3 лет)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
<b>200</b>	Каша молочная "Дружба"	154	6,10	4,70	25,10	174,00	0,09	0,12	0,40	95,33	0,60
<b>290</b>	Кофейный напиток на молоке	150	2,61	2,39	11,98	79,98	0,03	0,09	0,39	79,40	0,09
<b>1</b>	Бутерброд с маслом	28	4,92	1,92	11,60	94,72	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	<b>ОБЕД</b>										
<b>52</b>	Щи из со сметаной с мясом	150	6,35	3,83	5,49	94,84	0,03	0,03	7,20	19,08	0,42
<b>94</b>	Гуляш	80	13,35	12,24	2,80	212,00	0,04	0,10	0,51	10,80	2,20
<b>216</b>	Макаронные изделия отварные	110	4,78	6,78	41,34	235,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>41</b>	Компот из свежих яблок и с изюмом	150	0,21	0,56	21,83	121,94	0,05	0,02	3,00	30,66	1,17
<b>333</b>	Хлеб ржаной	40	0,52	2,72	15,92	80,40	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
<b>229</b>	Сырники из творога (1 вариант)	65	8,41	10,87	20,75	201,42	0,03	0,13	0,13	77,16	0,32
<b>306</b>	Кисель из концентрата "Валетек"	150	0,00	0,00	17,92	69,75	0,29	0,33	18,75	0,00	0,00
<b>32</b>	Йогурт	15	0,85	0,71	1,21	15,96	0,00	0,00	0,01	2,79	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,10</b>	<b>46,72</b>	<b>175,94</b>	<b>1394,90</b>	<b>0,68</b>	<b>0,88</b>	<b>30,39</b>	<b>344,71</b>	<b>7,24</b>

День            **День 9**  
 Сезон           **Осенне – зимний**  
 Категория      **Ясли (1 – 3 лет)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
<b>197</b>	Каша рисовая молочная жидкая	154	5,85	3,76	23,21	161,52	0,05	0,12	0,42	94,03	0,32
<b>18</b>	Какао с молоком	150	2,67	2,54	12,55	84,71	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
<b>2</b>	Бутерброд с маслом и сыром	32	6,02	5,03	14,92	167,00	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	<b>ОБЕД</b>										
<b>599</b>	Суп картофельный с макаронами изд.	150	2,22	2,22	16,34	94,40	0,00	0,00	4,44	0,00	0,00
<b>103</b>	Фрикадельки мясные	10	0,87	1,00	0,72	14,76	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00
<b>99</b>	Котлета куриная	50	11,78	18,07	2,11	186,90	0,00	0,00	1,36	0,00	0,00
<b>237</b>	Соус томатный	20	0,93	0,20	1,27	14,67	0,00	0,01	0,02	0,51	0,00
<b>141</b>	Картофельное пюре	120	6,83	2,86	17,66	143,93	0,10	0,08	8,32	28,50	0,83
<b>296</b>	Компот из смеси сухофруктов	150	0,00	0,15	22,58	86,04	0,00	0,03	0,09	18,84	0,39
<b>333</b>	Хлеб ржаной	40	0,52	2,72	15,92	80,40	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
<b>276</b>	Булочка домашняя с изюмом	50	5,72	3,89	34,27	198,42	0,05	0,02	0,00	7,60	0,41
<b>286</b>	Чай сладкий	150	0,00	0,09	6,49	25,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>36,11</b>	Фрукт(яблоко/слива/мандарин)	80	0,90	2,70	37,80	80,00	0,25	0,35	1,56	2,33	1,55
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>44,31</b>	<b>45,23</b>	<b>205,84</b>	<b>1338,28</b>	<b>0,44</b>	<b>0,59</b>	<b>15,62</b>	<b>291,57</b>	<b>5,08</b>

День **День 10**  
Сезон **Осенне – зимний**  
Категория **Ясли (1 – 3 лет)**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
<b>184</b>	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	154	7,41	6,48	27,50	201,15	0,15	0,12	0,39	103,00	1,25
<b>286</b>	Чай сладкий	150	0,00	0,09	6,49	25,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>32</b>	Вафли	20	0,56	0,64	16,22	68,42	0,04	0,02	0,00	6,00	0,49
	<b>ОБЕД</b>										
<b>53</b>	Рассольник ленинградский с мясом	150	6,54	4,57	14,05	133,95	0,05	0,03	4,02	9,03	0,51
<b>134</b>	Плов из курицы	110	13,50	7,29	20,80	233,88	0,04	0,05	0,43	9,43	1,13
<b>64</b>	Салат из свеклы с сыром на растительном масле	40	6,01	3,15	3,57	80,91	0,08	0,09	0,05	11,25	0,20
<b>297</b>	Компот из свежих плодов (с яблоком или грушей)	150	0,12	0,14	15,90	63,31	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00
<b>333</b>	Хлеб ржаной	40	0,52	2,72	15,92	80,40	0,09	0,04	0,00	23,50	1,95
	<b>ПОЛДНИК</b>										
<b>222</b>	Яйцо отварное	40	1,84	2,03	0,11	25,12	0,13	0,14	0,15	3,77	0,36
<b>290</b>	Кофейный напиток на молоке	150	2,61	2,39	11,98	79,98	0,03	0,09	0,39	79,40	0,09
<b>334</b>	Бутерброд с сыром	28	0,73	1,88	12,85	74,20	0,022	0,006	0,00	3,80	0,24
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>39,84</b>	<b>31,38</b>	<b>145,39</b>	<b>1066,85</b>	<b>0,52</b>	<b>0,48</b>	<b>11,42</b>	<b>234,23</b>	<b>5,78</b>

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
		<b>428,44</b>	<b>359,7</b>	<b>1605,96</b>	<b>12498,34</b>	<b>3,90</b>	<b>5,582</b>	<b>242,74</b>	<b>2710,87</b>